

HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL DISTRESS DAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA MAHASISWA

Devi Jatmika

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Bunda Mulia
dephey@gmail.com

ABSTRAK

Dalam perkembangan usianya, mahasiswa rentan untuk menjadi stress, depresi dan cemas. Ketidakpuasan dan masalah di dunia nyata membuat mahasiswa melepaskan masalah dengan bermain internet yang berlebihan sehingga mengganggu kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan *psychological stress* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non eksperimental. Subjek penelitian berjumlah 165 mahasiswa dengan rentang usia 16-25 tahun di Universitas X. Pengumpulan data menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale 21*-(DASS-21) dan *Generalized Problematic Internet Use Scale-2* (GPIUS-2). Hasil diperoleh adanya hubungan positif antara *psychological distress* terhadap *problematic internet use*. Analisa deskriptif diperoleh aspek kecemasan banyak dialami mahasiswa dengan kategori sedang hingga sangat berat. Komponen tertinggi dari *problematic internet use* pada mahasiswa adalah *mood regulation*. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan *psychological distress* dapat menjadi faktor resiko *problematic internet use*.

Kata Kunci: internet; *problematic internet use*; *psychological distress*; mahasiswa

Studi yang dilakukan oleh UNICEF dan Kementerian Kominfo dengan menelusuri aktivitas online dari 400 anak dan remaja usia 10-19 tahun, diketahui tiga motivasi anak dan remaja mengakses internet yaitu untuk mencari informasi, terhubung dengan teman dan untuk hiburan dari media sosial untuk kebutuhan pribadi (Kementerian Komunikasi dan Informasi, 2014). Kehadiran internet memberikan dampak positif dan negatif. Efek positif internet, membantu secara teknis di segala aspek seperti aspek pribadi, sosial dan pekerjaan. Aktivitas daring sosial media ini memungkinkan seseorang berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan bertemu orang dengan kesamaan minat dalam suatu komunitas virtual (Kittinger, Coreia, & Irons, 2011). Perkembangan aplikasi-aplikasi tersebut di dalam *smart phone* membuat seseorang lebih mudah mengakses dunia maya dimanapun berada dan asyik tenggelam di dalam aktivitas daring, sehingga penggunaan internet juga menimbulkan efek negatif.

Efek negatif internet disebut juga *problematic internet use* (PIU) yaitu suatu kondisi individu yang tidak dapat mengatur waktu sehingga menggunakan internet secara berlebihan dan menghabiskan waktu yang sangat lama untuk online, perasaan bahwa dunia di luar internet membosankan dan merasa resah jika terganggu saat online, juga menurunnya interaksi dengan orang lain (Young & Rogers, 1998; Caplan, 2012). PIU juga diartikan sebagai penggunaan internet yang menimbulkan masalah terhadap psikologis, kehidupan sekolah/ bekerja dan sosial dalam kehidupan seseorang (Beard & wolf, 2001; Van Rooij & Prause, 2014 dalam Moretta & Buodo, 2018). Berbagai penelitian dilakukan untuk memahami PIU dengan mengetahui motivasi dari pengguna internet. Penelitian-penelitian menyatakan bahwa PIU dikarenakan kebutuhan yang tidak terpenuhi di dunia nyata dan menjadi cara untuk melepaskan masalah yang dihadapi di kebutuhan sehari-hari karena internet memberikan kepuasan. Internet menjadi media yang mudah dijangkau untuk

memuaskan kebutuhan yang tidak terpenuhi tersebut, akibatnya penggunaan internet secara berlebihan terjadi dengan tujuan untuk menghadapi kerepotan sehari-hari (*daily hassles*) dan mengurangi ketegangan-ketegangan emosional (Wan & Chiou, 2009; Chen, Poon & Cheng, 2017). Kecanggihan dari *smartphone* untuk mengakses internet turut mendorong terjadinya *problematic internet use*.

Song, Larose, Eastin dan Lin (2004), beberapa kepuasan yang berhubungan secara signifikan dengan kecanduan internet, yaitu faktor *virtual community* (berkomunikasi dan membangun komunitas baru secara virtual), *diversion* (pengalaman menyenangkan yang diperoleh dari menggunakan internet), *aesthetic experience* (menemukan fitur-fitur baru dan bermain di suatu halaman *web*) dan *relationship maintenance* (menjalin relasi dengan orang yang dikenal atau berada jauh). Lebih lanjut, penggunaan internet patologis tidak diprediksi oleh tingkat kebutuhan tetapi kebutuhan apakah yang dapat terpuaskan. Kepuasan kebutuhan secara online berkorelasi positif dengan penggunaan internet patologis (Liu, Fang, Wan, & Zhou, 2016). Kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi ini menjadi sumber dari *psychological distress*, seperti depresi dan kecemasan yang menjadi pemicu *problematic internet use* (Ryan & Deci, 2000; Davis, 2001). Mirowsky dan Ross (2012) menggambarkan *psychological distress* sebagai keadaan emosional yang dikarakteristikan dengan simptom dari depresi (kehilangan minat, kesedihan, putus asa) dan kecemasan (insomnia, sakit kepala dan kurang energi). Setiap simptom ini akan berbeda antara orang yang satu dengan lainnya bervariasi di berbagai budaya (Kleinman dalam Drapeau, Marchand, & Beaulieu-Prevost, 2012).

Ridner (2004) menjelaskan perbedaan antara stres, distress, *biological distress* dan *psychological distress*. Stress adalah respons biologis yang tidak spesifik terhadap *stressor* yang belum tentu membahayakan individu. Distress adalah respons biologis dan emosional terhadap *stressor* yang berbahaya bagi individu. Biological distress adalah perubahan fisiologis yang berpotensi membahayakan respon tubuh manusia karena *stressor*. *Psychological distress* adalah keadaan emosional yang tidak nyaman yang dialami individu sebagai respons terhadap *stressor* tertentu yang mengakibatkan bahaya baik secara permanen maupun sementara.

Mahasiswa berada dalam kategori usia remaja termasuk rentan mengalami *problematic internet use*. Di masa ini mereka mempersiapkan diri menuju masa dewasa yang diikuti dengan perubahan fisik, kognitif, psikososial, bertambahnya kemampuan dan keterampilan dan pembentukan identitas (Gunarsa & Gunarsa, 2012). Hall (dalam Gunarsa & Gunarsa, 2012) menyebutkan masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dan emosi dan ketidakseimbangan yang dikenal dengan "*storm and stress*". Van Deursen, Bolle, Hegner dan Kommers (2015), dalam penelitiannya diketahui *social stress* mengakibatkan konsekuensi ketergantungan *smartphone*. Selain itu, usia yang lebih muda seperti remaja lebih cenderung mudah tergantung ketergantungan daripada orang-orang yang lebih tua.

Remaja menjadi lebih mudah goyah karena munculnya kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan krisis penyesuaian, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan serta keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan. Survei yang dilakukan oleh Bethune (2014), melaporkan level stres dari remaja dengan skor 5.8 dari skala 1 sampai 10, lebih tinggi dari

orang dewasa dengan skor 5.1. Pengalaman stres yang dihadapi remaja hampir mirip dengan orang dewasa, 31 persen remaja merasa kewalahan, 30 persen remaja depresi akibat stres, 36 persen melaporkan merasa lelah, dan 23 persen remaja melewatkan jam makan karena stres. Studi mengenai *problematic internet use* kepada mahasiswa-mahasiswa di Amerika yang merupakan pengguna internet intensif lebih dari 25 jam/minggu melaporkan masalah kesehatan dan psikososial. Mahasiswa-mahasiswa menyebutkan kesedihan, depresi, kebosanan dan stress menjadi pemicu penggunaan internet yang intensif (Li, O' Brien, Snyder, Howard, 2015).

Penelitian-penelitian di Indonesia sebelumnya lebih banyak menghubungkan stres akademik terhadap adiksi smartphone (Karuniawan & Chayanti, 2013) dan kecanduan internet pada remaja (Sari, Ilyas, & Ildil, 2017). Hal ini dikarenakan masalah psikologis terkait penggunaan internet digambarkan sebagai adiksi internet (*Internet Addiction Disorder*). Penelitian yang dilakukan oleh Zhou, et. al (2018) membedakan *internet addiction*, PIU dan non PIU diketahui variabel-variabel orangtua, teman sebaya dan demografis berkorelasi berbeda terhadap ketiga variabel. Lebih lanjut, *internet addiction* merupakan penggunaan internet maladaptive dan intensif dalam waktu yang lama, mengakibatkan masalah perkembangan kognisi dan adiksi interaksi online jangka panjang. Sedangkan individu dengan PIU merupakan tahap transisi atau potensi menuju adiksi internet. Seseorang dengan PIU bisa menjadi atau tidak menjadi berkembang lebih parah (Zhou, et. al, 2018). Penelitian ini akan berfokus pada permasalahan PIU agar dapat memberikan sumbangan keilmuan dan penelitian untuk intervensi penggunaan internet pada mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami psychological distress akibat kebutuhan-kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dapat membuat mereka lebih banyak menghabiskan waktu bermain internet, yang apabila tidak terkontrol akan mengakibatkan PIU. Maka dari itu, dari paparan di atas penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara *psychological distress* terhadap PIU pada mahasiswa. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara psychological distress terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa. Semakin tinggi *psychological distress*, semakin tinggi pula *problematic internet use* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah psychological distress, semakin rendah pula *problematic internet use* pada mahasiswa.

METODE

Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *convenience sampling* yaitu pengambilan data berdasarkan kesediaan partisipan untuk menjadi partisipan penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological distress* dan variabel bebas penelitian adalah penggunaan internet bermasalah atau *problematic internet use*.

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswa di sebuah universitas di Jakarta dengan rentang usia 16-25 tahun, memiliki akses terhadap internet dan menggunakan internet dalam kesehariannya. Jumlah subjek penelitian diperoleh 165 mahasiswa yang terdiri dari 73 (44.2%) orang laki-laki dan 92 (55.8%) orang perempuan. Usia partisipan dengan rentang usia 16-20 tahun

sebanyak 131 (79.4%) dan usia 21-25 tahun sebanyak 34 (20.6%) orang mahasiswa.

Rata-rata lama bermain internet setiap hari dari partisipan adalah 3.7 jam/ hari. Dengan perincian terbanyak pertama adalah 5-7 jam sebanyak 52 orang (31.5%). Kedua, bermain internet > 7 jam sebanyak 47 orang (28.5%). Ketiga, bermain internet 3-5 jam sebanyak 44 orang (26.7%). Keempat, 1-3 jam sebanyak 19 orang (11.5%) dan terakhir kurang dari 1 jam sebanyak 3 orang (1.8 %).

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri dari dua skala. Skala untuk mengukur *psychological distress* adalah *Depression Anxiety Stress Scale 21*-(DASS-21) yang diadaptasi dari Lovibond dan Lovibond (1995). Alat ukur ini untuk mengukur gejala-gejala kecemasan, depresi dan stres. Skala ini telah diterjemahkan dan digunakan untuk sampel klinis dan non klinis. DASS21 terdiri dari 21 aitem. Respons jawaban menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban dari skor 0 (sangat tidak setuju) hingga 3 (sangat setuju). Penelitian sebelumnya dari properti psikometri DASS-21 diketahui memiliki konsistensi internal yang kuat dengan perincian subskala kecemasan $\alpha=0.87$, depresi $\alpha=0.87$, stres $\alpha=0.91$ (Antony, Bieling, Cox, Enns & Swinson, 1998). Penelitian Spijkers (2015) pada komunitas non klinis diperoleh konsistensi internal dari DASS-21, depresi $\alpha=0.83$, kecemasan $\alpha=0.76$, dan stress $\alpha=0.82$. Skor koefisien reliabilitas DASS-21 dalam penelitian ini diperoleh depresi $\alpha=0.871$, kecemasan $\alpha=0.772$ dan stress $\alpha=0.778$.

Instrumen untuk mengukur *problematic internet use* dalam penelitian ini adalah *Generalised Problematic Internet Use 2* yang diadaptasi dari Caplan, (2010). Instrumen GPIUS-2 terdiri 15 aitem favorable, dengan skala Likert yang peneliti modifikasi agar

menghindari kecenderungan partisipan memilih jawaban netral/ ragu-ragu. Skala memiliki rentang skor 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju) dan 4 (sangat setuju). Beberapa penelitian sebelumnya di Indonesia yang menggunakan skala GPIUS-2 pada mahasiswa oleh Reinaldo dan Sokang (2016) skor reliabilitas $\alpha=0.808$, Angguni dan Purwanto (2018) diperoleh skor reliabilitas $\alpha=0.855$. Skala GPIUS-2 dalam penelitian ini memiliki skor koefisien reliabilitas sebesar 0.876.

GPIUS-2 terdiri dari empat komponen. Pertama, *Preference for online interaction* (POSI) yaitu keyakinan bahwa membangun hubungan melalui internet lebih aman, nyaman, efektif dan tidak terlalu terindikasi daripada interaksi tatap muka. Contoh butir dari POSI: "Interaksi sosial online lebih nyaman bagi saya daripada interaksi tatap muka". Kedua, *mood regulation* merujuk pada penggunaan internet untuk mengurangi perasaan isolasi atau distress emosional, regulasi mood dengan contoh butir: "Saya menggunakan internet untuk membuat diri saya merasa lebih baik ketika saya sedang bermasalah". Ketiga, *Deficient self-regulation* berarti suatu keadaan dimana kontrol diri individu berkurang. Komponen ini terbagi menjadi dua sub skala yaitu *compulsive use* dengan contoh butir: "Ketika saya tidak online untuk beberapa waktu, pemikiran saya menjadi sibuk untuk online." Sub skala *cognitive preoccupation* dengan contoh butir: "Saya kesulitan mengatur waktu yang saya habiskan untuk online". Keempat, *negative consequences* yang menilai sejauh mana pengalaman bermasalah akibat penggunaan disfungsi internet dalam kehidupan personal, sosial, akademik dan pekerjaan dengan contoh butir: "Keterlibatan dan aktivitas sosial saya berkurang banyak karena menggunakan internet".

Prosedur

Prosedur pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada mahasiswa-mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner di kelas-kelas dan kegiatan kampus. Peneliti juga menyebarkan kuesioner secara online kepada mahasiswa.

Analisis data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui kenormalan distribusi data menggunakan Kolmogorov Smirnov. Uji hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis *Pearson product-moment correlation*.

HASIL

Gambaran *Psychological Distress*

Gambaran *psychological distress* memiliki nilai $M = 38.74$, $SD = 19.9$. Kategori dari tingkat distress berdasarkan norma dari alat ukur DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) yang terbagi lima kategori yaitu: normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat.

Tabel 1. Hasil Kategori Depresi, Kecemasan dan Stress pada Mahasiswa

	Frekuensi depresi	Frekuensi kecemasan	Frekuensi stres
Normal	83 (50.3%)	38 (23%)	89 (53.9%)
Ringan	31 (18.8%)	19 (11.5%)	33 (20%)
Sedang	27 (16.4%)	57 (34.5%)	28 (17%)
Berat	11 (6.7%)	20 (12.1%)	13 (7.9%)
Sangat berat	13 (7.9%)	31 (18.8%)	2 (1.2%)

Dari data diketahui pada dimensi kecemasan mahasiswa memiliki kategori sedang hingga sangat berat lebih banyak. Sedangkan, di kategori depresi dan stress lebih banyak partisipan berada di kategori normal dan ringan.

Gambaran *Problematic Internet Use*

Variabel *problematic internet use* diperoleh nilai $M = 34.38$, $SD = 7.28$.

Kategorisasi data menggunakan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik. Jika nilai mean empirik lebih besar mean hipotetik maka tergolong tinggi, sebaliknya nilai mean empirik lebih kecil mean hipotetik maka tergolong rendah.

Dari hasil kategorisasi data diketahui komponen *mood regulation* berada di kategori terbanyak dari komponen PIU yang dialami mahasiswa sebanyak 95 orang (57.6%) yang berarti penggunaan internet untuk mengurangi perasaan isolasi atau distress emosional, regulasi mood. Kemudian diikuti oleh komponen *compulsive use*, *Preference for Online Social Interaction (POSI)*, *negative outcomes* dan *cognitive preoccupation*.

Tabel 2. Hasil Kategori *Problematic Internet Use*

Komponen	Rendah	Tinggi
<i>Preference for Online Social Interaction (POSI)</i>	114 (69.1%)	51 (30.9%)
<i>Mood regulation</i>	70 (42.4%)	95 (57.6%)
<i>Deficient Self Regulation</i>		
a. <i>Cognitive preoccupation</i>	134 (81.2%)	31 (18.8%)
b. <i>Compulsive use</i>	97 (58.8%)	68 (41.2%)
<i>Negative outcomes</i>	118 (71.8%)	47 (28.5%)

Hasil uji normalitas

Hasil uji normalitas data diperoleh variabel *psychological stress* dengan nilai $\text{sig} = 0.114$ ($p > 0.05$). Variabel *problematic internet use* memperoleh nilai $\text{sig} = 0.347$ (> 0.05). Maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi normal.

Hasil uji korelasi

Uji korelasi *pearson product moment* diperoleh nilai $r = 0.442$, $p = 0.000 < 0.01$, dengan taraf signifikansi 0.01 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *psychological distress* terhadap PIU. Nilai koefisien korelasi 0.442 menunjukkan kekuatan hubungan kedua variabel adalah

sedang. Nilai korelasi positif dari kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological stress* mahasiswa maka semakin tinggi pula PIU yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *psychological stress* mahasiswa maka semakin rendah PIU. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

Tabel 3. Hasil Uji korelasi *psychological distress* terhadap dimensi-dimensi PIU

Kategori PIU	r	p	Simpulan hubungan
<i>POSI</i>	0.336	0.000	Korelasi lemah
<i>Mood regulation</i>	0.294	0.000	Korelasi lemah
<i>Deficient Self Regulation</i>			
- <i>Compulsive Use</i>	0.329	0.000	Korelasi lemah
- <i>Cognitive preoccupation</i>	0.263	0.000	
<i>Negative outcomes</i>	0.378	0.000	Korelasi lemah

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Dimensi-dimensi *Psychological Distress* terhadap PIU. Hasil diperoleh:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Kategori Psychological distress	r	p	Simpulan hubungan
Depresi	0.407	0.000	Korelasi sedang
Kecemasan	0.376	0.000	Korelasi lemah
Stres	0.339	0.000	Korelasi lemah

Dari hasil korelasi dapat disimpulkan ketiga aspek berkorelasi signifikan ($p = 0.000 < 0.05$). Aspek depresi berkorelasi sedang ($r = 0.407$), kecemasan berkorelasi lemah ($r = 0.347$) dan stress berkorelasi lemah (0.339).

Analisis tambahan dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan *psychological distress* dan PIU ditinjau dari jenis kelamin. Hasil ditemukan tidak ada

perbedaan *problematic internet use* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, $p = 0.294$ ($p > 0.05$). Tetapi terdapat perbedaan *psychological distress* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, $p = 0.050$ ($p < 0.05$). Berdasarkan lama bermain internet setiap hari, terdapat perbedaan signifikan *problematic internet use* dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

PEMBAHASAN

Hasil deskriptif norma dari *psychological distress* diketahui kategori normal dari depresi sebanyak 83 orang (50.3%), kecemasan 38 orang (23%) dan stress 89 orang (53.9%). Aspek kecemasan merupakan aspek terbanyak yang dialami mahasiswa diikuti depresi dan stress dengan tingkat ringan hingga sangat berat. Mahasiswa dalam usia dalam usia perkembangannya yang tergolong remaja rentan terhadap depresi dan kecemasan. Hal ini dikarenakan perubahan perkembangan otak remaja yang sensitif terhadap stress. Gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang paling umum pada anak dan remaja. Terutama pada remaja yang menjelang dewasa, *social anxiety* lebih banyak dialami karena hubungan antar teman sebaya menjadi hal yang penting (Merikangas dkk, 2010).

Dalam kategorisasi PIU, diketahui komponen POSI dari partisipan rendah. Hal ini menunjukkan preferensi partisipan untuk berinteraksi secara riil atau langsung daripada interaksi secara online. Pada komponen mood regulation mahasiswa tergolong tinggi, hal ini menunjukkan mahasiswa menggunakan internet untuk mengurangi perasaan isolasi atau distress emosional, regulasi mood. Penelitian oleh Reinaldo dan Sokang (2016) pada mahasiswa diketahui *mood regulation* tergolong sedang. Hubungan antara gangguan mood dan kecemasan terwujud dalam *problematic internet use* berupa mencari interaksi online dan menggunakan internet

sebagai strategi regulasi emosi (Gamez-Guadix, 2014).

Hasil kategorisasi deskriptif diketahui komponen *deficient self regulation* dengan dua sub skala *cognitive reoccupation* (gejala kognitif) dan *compulsive internet use* (gejala perilaku) pada mahasiswa cenderung rendah. LaRose, Lin dan Eastin (2003) dalam penelitiannya kurangnya regulasi diri menjadi indikator dari adiksi internet. Regulasi diri yang efektif dapat membentuk kebiasaan konsumsi media online, namun bukan pola konsumsi yang membahayakan hingga adiksi.

Hasil menunjukkan partisipan mengalami *negative outcome* yang rendah. Hal ini menunjukkan penggunaan internet tidak terlalu pengalaman bermasalah akibat penggunaan disfungsi internet dalam kehidupan personal, sosial, akademik dan pekerjaan. Hal ini dapat dikarenakan seiring berkembangnya internet di negara berkembang, penggunaan internet juga memberikan sisi positif. Pew Research Center (2015) melakukan survey di negara-negara berkembang, diperoleh data, masyarakat melihat sisi positif internet untuk pendidikan sebesar 64%, pengaruh positif untuk hubungan personal sebesar 53%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan signifikan *psychological distress* terhadap PIU ($r = 0.442$; $p = 0.000 < 0.01$). Hal ini sejalan dengan penelitian Wong, Yuen dan Li (2015) *psychological distress* berhubungan positif dan signifikan terhadap PIU. *Psychological distress* memediasi kebutuhan-kebutuhan, otonomi dan perasaan keterhubungan yang tidak terpenuhi dalam hidup seseorang. Individu mungkin menggunakan internet untuk melarikan diri dari tantangan kognitif dan emosional dari kehidupan nyata yang dimilikinya (Henning & Vorderer dalam Wong, Yuan, Li, 2015).

Dalam hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa aspek depresi memiliki korelasi sedang terhadap PIU, sedangkan stress dan kecemasan berkorelasi lemah terhadap PIU.

Dutta dan Chye (2018) dalam penelitiannya di Singapore kepada mahasiswa internasional ditemukan adanya hubungan positif signifikan antara depresi terhadap PIU. Mahasiswa yang memiliki lebih depresi cenderung memiliki PIU yang lebih tinggi. Depresi juga menjadi prediktor paling signifikan dibandingkan kesepian. Hal ini dimungkinkan karena ketika seseorang mengalami symptom-symptom depresi, individu bermain internet untuk mengurangi atau menghindari dari *psychological distress* (Davis, 2001).

Hampton, Rainie, Shin dan Purcell (2014) dalam penelitiannya menjelaskan pengguna teknologi khususnya pengguna media sosial menjadi lebih sadar akan peristiwa-peristiwa yang membuat stress dari kehidupan teman-teman dan keluarga. Meningkatnya kesadaran akan peristiwa yang tertekan dari orang lain berkontribusi terhadap stress pada kehidupan individu sendiri.

Feng, Ma, dan Zhong (2019) menemukan stress secara tidak langsung mempengaruhi adiksi internet, namun secara tidak langsung berdampak terhadap adiksi internet melalui kecemasan sosial. Alasan pertama, situasi yang membuat stress memicu kecemasan, depresi dan emosi negatif lainnya sehingga untuk mengurangi emosi negatif ini, mereka bermain *game* atau *chat online*. Alasan kedua adalah kemudahan akses internet di smartphone memudahkan mereka untuk mengatasi emosi negatif seperti ketika di transportasi public, mereka melepaskan stress sosial dengan bermain internet sehingga dapat menghindar dari situasi sosial yang menimbulkan rasa kebosanan dan stress dan kecemasan. Dari penelitian sebelumnya, dapat dikatakan stress dan kecemasan saling berkaitan terhadap penggunaan internet yang bermasalah. Penyebab-penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa bermacam-macam. Dalam penelitian Li, O' Brien, Snyder, dan Howard (2015) secara kualitatif kepada sejumlah mahasiswa partisipan seringkali menggunakan sosial media ketika menghadapi konflik

interpersonal dan sebagai cara mengatasi kecemasan mengenai konflik.

Analisis data *psychological distress* berhubungan signifikan terhadap komponen-komponen PIU. Sejalan dengan penelitian Gamez-Guadix (2014) kepada remaja usia 13-17 tahun ditemukan adanya hubungan symptom depresi dengan PIU. Simptom-simptom depresi berhubungan dengan meningkatnya POSI. Simptom-simptom depresi seperti menarik diri dari sosial dan persepsi diri yang negatif menyebabkan individu lebih memilih untuk berinteraksi secara online. Simptom depresi juga memprediksi meningkatnya penggunaan internet untuk regulasi mood, meningkatnya *negative outcome*. Namun, simptom depresi tidak berhubungan signifikan terhadap regulasi diri. Berbeda dengan penelitian Gamez-Guadix (2014), dalam penelitian ini *psychological distress* berhubungan signifikan terhadap PIU.

Pada analisis tambahan ditemukan tidak ada perbedaan PIU antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Senada dengan penelitian Reinaldo dan Sokang (2016) tidak ada perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan di Jakarta. Mahasiswa cenderung menggunakan internet untuk meregulasi emosi agar merasa lebih baik. Hasil ini berbeda pula dengan penelitian Zhou, dkk (2018), dimana remaja laki-laki lebih mudah untuk terlibat dalam PIU karena aktivitas-aktivitas *online* seperti bermain games. Hamaideh (2010) dalam penelitiannya kepada mahasiswa di Jordania diperoleh mahasiswa perempuan memiliki persepsi yang lebih tinggi pada kategori frustrasi, konflik-konflik, tekanan dan perubahan daripada mahasiswa laki-laki. Mahasiswa perempuan melaporkan reaksi emosional yang lebih tinggi ketidakberhadapan dengan *stressor*, sedangkan mahasiswa laki-laki lebih beraksi kognitif dan perilaku terhadap *stressor*.

Hasil menunjukkan adanya perbedaan *psychological distress* antara mahasiswa laki-

laki dan perempuan. Sejalan dengan penelitian Zhang, dkk (2018), adanya perbedaan *psychological distress* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa perempuan mengalami *psychological distress* lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mengandalkan *social support* daripada laki-laki yang menggunakan resiliensi dalam menghadapi *stressor*.

Uji perbedaan dalam penelitian diperoleh adanya perbedaan lamanya bermain internet terhadap *problematic internet use*, yang mana semakin lama bermain internet rerata dari *problematic internet use* turut meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Angguni dan Purwanto (2018) ditemukan adanya perbedaan *problematic internet use* yang signifikan berdasarkan durasi penggunaan internet dalam satu hari.

PENUTUP

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara *psychological distress* terhadap PIU pada mahasiswa. Hubungan korelasi bersifat positif yang berarti semakin tinggi depresi, stress, dan kecemasan maka semakin tinggi pula PIU mahasiswa. Dari hasil kategorisasi *psychological distress*, aspek kecemasan lebih banyak dibandingkan depresi dan stress. Hasil kategorisasi PIU diperoleh faktor *mood regulation* banyak dialami mahasiswa sehingga mereka cenderung lebih terlibat untuk bermain internet.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengambilan data yang dilakukan terbatas di sebuah universitas. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menambah jumlah subjek penelitian dari berbagai universitas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperdalam jenis-jenis kecemasan dan faktor penyebab *psychological distress* pada mahasiswa terhadap PIU.

Dari hasil penelitian, disarankan pihak Universitas untuk melakukan intervensi kesehatan mental mahasiswa untuk mencegah semakin beratnya stress, kecemasan dan depresi yang dapat menjadi faktor resiko PIU. Bentuk intervensi selain konseling dapat pula memberikan psikoedukasi tentang teknik mindfulness dan penggunaan strategi *coping* positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggunani, A., & Purwanto, B. (2018). Hubungan antara problematic internet use dengan prokrastinasi akademik. *Gadjar Mada Journal of Psychology*, 4(1), 1-10.
- Antony, M.M., Bieling, P.J., Cox, B.J., Enns, M.W. & Swinson, R.P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10, 176-181.
- Bethune, S. (2014). Teen stress rivals that of adults. *Monitor on Psychology*, 45(4), 20. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2014/04/teen-stress>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Drapeau, A., Marchand, A., Beaulieu-Prevost, D. (2011). Epidemiology of psychological distress. In L. L' Abate (Ed), *Mental illnesses: Understanding, prediction and control* (pp. 105-134). doi: 10.1186/2211-1522-2-3.
- Dutta, O., Chye, & Chye, S. Y. L. (2017). Internet use and psychological wellbeing: A study of international students in Singapore. *Journal of International Students* 7(3), 825-840. doi: 10.5281/zenodo.570036
- Feng, Y., Ma, Y., & Zhong, Q. (2019) The relationship between adolescents' stress and internet addiction: A mediated-moderation model. *Frontier Psychology* 10(2248), 1-10 doi: 10.3389/fpsyg.2019.02248
- Gamez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavior model. *Cyberpsychology Behavior Social Networking*, 17(11), 714-719. doi: 10.1089/cyber.2014.0226
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2012). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hamaideh, S. H. (2010). Gender differences in stressors and reactions to stressors among Jordanian university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(1), 26-33. doi: 10.1177/0020764010382692
- Hampton, K.N., Rainie, L., Lu, W., Shin, I., & Purcell, K. (2014). Social Media and the Cost of Caring. Pew Research Center, Washington, DC.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16- 21.
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2014). Riset kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet. Retrieved from https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Kittinger, R., Correia, C. J., & Irons, J. G. (2012). Relationship between Facebook use and problematic Internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 324–327. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0410>

- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?, *Media Psychology*, 5(3), 225-253, doi: 10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Li W, O'Brien JE, Snyder SM, Howard MO. (2015). Characteristics of Internet Addiction/ Pathological Internet Use in U.S. University Students: A Qualitative-Method Investigation. *PLoS ONE* 10(2): e0117372. doi:10.1371/journal.pone.0117372
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Wan, J. J., Zhou, Z. K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior*, 55, 695-700.
- Merikangas, K., Hep, J., Burstein, M., Swanson, S., Avenevoli, S., Cui, L., Benezet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication—Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989. doi: 10.1016/j.jaac.2010.05.017.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). Selecting outcomes for the sociology of mental health: Issues of measurement and dimensionality.
- Reinaldo, & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan internet: Dua sisi mata uang? Problematic Internet Use. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107-120.
- Ryan, R.M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sari, A. P., Ilyas, A. & Ildil. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(2), 110-117.
- Song, I., Larose, R. Eastin, M. E., & Lin, C. A. (2004). *Cyberpsychology & behavior*, 7(4), 384-394.
- Pew Research Center. (March 19th, 2015). Internet seen as positive influence on education but negative on morality in emerging and developing nations. Retrieved from: <https://www.pewresearch.org/global/2015/03/19/internet-seen-as-positive-influence-on-education-but-negative-influence-on-morality-in-emerging-and-developing-nations/#:~:text=Highly%20educated%20respondents%20are%20also,among%20people%20with%20less%20education>.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545. doi:10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x
- Spijkers, W. (2015). Parenting and child psychosocial problems: Effectiveness of parenting support in Preventive Child Healthcare. [Groningen]: University of Groningen.
- Van Deursen, A., Bolle, C., Hegner, M. and Kommers, P.A.M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Wong, T. Y., Yuen, K. S. L., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in Psychology*. 5, 1562. doi:10.3389/fpsyg.2014.01562
- Zhang M, Zhang J, Zhang F, Zhang L, Feng D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference?. *Psychiatry Research*, 267, 409-413. doi:10.1016/j.psychres.2018.06.038

Zhou, N., Cao, H., Li, X., Zhang, J., Yao, Y., Geng, X., Lin, X., Hou, S., Liu, F., Chen, X., & Fang, X. (2018). Internet addiction, problematic internet use, nonproblematic internet use among Chinese adolescents: Individual,

parental, peer, and sociodemographic correlates. *Psychology of Addictive Behaviors*, 32(3), 365–372. <https://doi.org/10.1037/adb0000358>